

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

No. 39

令和5年7月

“地域ぐるみの減塩”を高く評価されて 名取市が大賞を受賞！

全国でも先進事例！「元気なとり」減塩プロジェクト

～名取市の担当者さんにお話を伺いました～

▶減塩に着目したきっかけは？

市の経年の健診結果から、高血圧の他、メタボや糖尿病、人工透析など様々な健康課題が浮き彫りになりました。塩分の過剰摂取は血管に負担がかかり、脳卒中や心臓病、腎臓病などに繋がります。そのため減塩は、高血圧の方だけでなく予防の視点でも大切なことなので、着目しました。

ただ、保健指導などで減塩についてお伝えすると、「うす味はつらい」「減塩は美味しくない」といった反応もあり、個人の努力だけに頼るのではなく、個人を地域全体が後押しする「自然と減塩ができる環境づくり」を目指し、令和元年度に始動しました。

▶意識して取組んでいることは？

名取市減塩推進協力店、減塩フォーラム、名取市減塩お弁当コンテスト、減塩ミニ学習会など、全世代の市民の参加と地元企業等とのつながりを意識しています。

令和4年度に「宮城県健康づくり
優良団体表彰」大賞を受賞された
名取市の皆様をご紹介します！



©宮城県・塩プロダクション

▶市民の皆さんの血圧、いかがですか？

現在も事業は継続中ですが、特定健診受診者（国保）のⅡ度高血圧（収縮期血圧 160 以上又は拡張期血圧 100 以上）以上の方の割合が、7.6%（平成 28 年度）から 4.7%（令和 4 年度）へと減少傾向にあり、成果が見え始めています。市でも、地域の皆さんの取組みに応えられるよう、保健指導の場面などで、減塩の啓発普及に取組んでいきたいと思えます。

▶市の取組みに協力している皆さんを紹介していただけませんか？

もちろんです！多くの関係団体の方にご参加いただき、市だけでは実現できなかった成果だと感じています。

今回は、4つの企業様をご紹介します。

皆様本当にありがとうございます！

- ・減塩かまぼこの開発 株式会社ささ圭 様
- ・お弁当の商品化 イトーチェーンフーズガーデンゆりあげ食彩館 様
- ・お弁当の商品化 イオン東北株式会社 様
- ・スマートミール認証店舗 Café 食堂 Laugh.(ラフ) 様



「元気なとり」
減塩プロジェクト HP



名取市 HP



株式会社ささ圭の減塩かまぼこをご紹介します!



支えてくれる地元お客様のために

株式会社ささ圭 代表取締役 佐々木圭亮様、
株式会社ささ圭 常務取締役 佐々木堯様にお話しを伺いました♪

▶取り組みもう!と思ったきっかけは?

名取市の担当の方から依頼を受けたことがきっかけです。

かまぼこを作る上で、塩は味付けのためだけでなく、練り物特有の弾力を出すためにも必要で、単純に塩を減らせば良いというものではなく、当初は商品化が難しいと思っていました。

ただ、熱心に何度も説明に来ていただいて。その熱意に後押しされたというのが正直なところですよ。

▶商品化につながらない不安もあり、それでも取り組まれたのは?

私共の商品を購入していただくお客様の為ですね。

ナトリウムが体に及ぼす影響や宮城県民が食塩を摂りすぎている現状などをうかがい、地元のお客様の健康長寿につながるのであれば、何とか実現したいと思いました。

▶商品化で難しかった点は?

塩を減らすことで粘りが生まれず、“まとまり”が悪くて、試作開始時はとても売り物にならない出来で。そこから何度も試作を重ねてようやく完成しました。

それから品質を担保することも重要ですね。すり身にもランクがあるのをご存じですか? 水分値、pH、色の白さ、かまぼこにしたときの弾力などによりランクが決められていて、同じ物性になるよう同じランクのすり身を使いますが、当然自然の食材なので変化します。しかし、減塩商品として販売するためには、塩分量は一定でなければならぬので、今でも丁寧に、慎重に作っています。

▶お客様の反応はいかがでしたか?

実は、もともと当社のかまぼこは、他の商品と比べて塩分が少ないんです。常連さんほど塩分が少ないことをご存じなので「なぜ減塩?」という反応でした。逆に、これまでささ圭の商品に馴染みがなかった方に受け入れていただいた印象があります。

あと、宮城の方は、そのままではなく、しょう油をつけて召し上がるので。そういう方こそ、「減塩どうですか」とオススメしていますね。

(株)ささ圭
ホームページ



▶オススメの食べ方は?

そのまま食べても美味しいのですが、中華丼、磯部揚げ、卵とじなど、料理の食材としてお使いいただくこともオススメで、お魚の旨味が変わって美味しくなりますよ。

各店舗でご購入可能ですが、売り切れの場合もございます。確実に食べてみたい!という方は、オンラインショップでも販売しておりますのでご利用ください。

▶給食施設やお弁当屋さんの1品としても良さそうですね?

昨年度は、名取市の学校給食に採用していただきました。業務用の冷凍品として100枚単位での納品が可能です。気軽に相談していただきたいです。

県全体の食塩量を減らすためには、給食施設やお弁当屋さんにもぜひ使っていただきたいですね。

【店舗情報】

- ・工場併設増田店 08:00-17:00 水日定休
 - ・手造りかまぼこ工房 09:00-18:00 元旦のみ休み
 - ・かわまちてらす関上店 09:00-17:00 水曜定休
 - ・ゆりあげ港朝市店 06:00-13:00 日曜のみ営業
- ※直売店の他、駅売店、東北自動車道SA・PAの他、
オンラインショップでもお求めいただけます。



イトーチェーンフーズガーデンゆりあげ食彩館の弁当販売の取組みをご紹介します！

支えてくれる地元お客様のために

イトーチェーン

フーズガーデンゆりあげ食彩館 店長 岩崎勝太郎様、

デリカ部門 チーフ 菊地正博様に、お話しを伺いました♪



▶取り組みもう！と思ったきっかけは？

名取市の方からお声がけいただいたことがきっかけですね。

始めは商品化のお話ではなく、減塩商品を置いてくれないかというご依頼でした。お客様の声で商品を置くことは、通常行っていることですので、お客様の選択肢の一つとして置かせていただきました。

▶減塩商品の売り上げはいかがですか？

在庫調整をしてはありますが、そんなに売れ残るとか、売れないということはありません。特に調味料類は生活に定着化しているのか、販売量は安定していると感じています。

▶コンテストの商品化で難しかった点は？

商品化すること自体は難しくはなく、野菜の流通時期や作業工程などを踏まえ、商品開発部と検討し、お引き受けいたしました。せっかくの入賞作品ですので、店舗側でアレンジせずにご提供したいと思いましたが、令和3年度は、初年度であったこともあり、お弁当販売ではなくフードコートで提供し、令和4年度はお弁当として商品化しました。野菜をたっぷり入れると、どうしても水分が出ますので、野菜の切り方や火の入れ方など工夫しながら試作を重ねました。

▶試食されて、味付けはいかがでしたか？

普段はしっかり味を入れるので、正直、こんなに優しい味付けで大丈夫か!?!と思いました。しかし、野菜が多いためか、冷めても野菜の味を感じられました。「減塩」がテーマではありますが、「野菜たっぷり」の美味しさも伝えられたと感じています。

▶お客様の反応はいかがでしたか？

特に 30～40 代の女性、ご夫婦の方が、商品をじっくり見ていただいていたように感じました。

▶再販される予定はありますか？

名取市の減塩推進協力店として、減塩商品を置くだけではなく、当店でも何か定着化させたいと思い、令和4年度に商品化した「いろいろ中華弁当」を、今年の6月1日から2年間、閉上店限定で販売することにしました。学生さんが一生懸命考えたお弁当を、ぜひご賞味いただけたら嬉しいです。

また、この商品は栄養成分表示をしております。エネルギーや食塩相当量を、普段の食事量や味付けと比べ、食生活の振り返りをさせていただくのもいかがでしょうか。

▶地域全体での取組に参加していかがでしたか？

市報でPRしていただいたり、名取市の打合せで普段つながることがなかった方と話をする機会をいただくなど、横のつながりができたと感じています。地元スーパーとして、できる限り、お客様の食を応援する取組を行い、地域貢献できればと考えております。皆様のご来店をお待ちしております。

「いろいろ中華弁当」です♪
どうぞお召し上がりください。



店舗情報



イオン東北の弁当販売の取組をご紹介します！

支えてくれる地元お客様のために

イオン東北株式会社商品本部 食品商品部 菊池千絵様
イオン東北株式会社人事総務本部 総務部 望月一成様に、
お話しを伺いました♪

▶減塩弁当の商品化は難しくありませんでしたか？

「減塩」というと、どうしても味が薄いというイメージがあると思います。そこで、宮城県農業大学校の学生さんのレシピをもとに、減塩調味料を使用し、株式会社さき圭さんの「減塩笹かまぼこ」を使うことで、減塩でおいしくバランスのとれたお弁当を商品化することができました。

▶野菜もたっぷり使ってるんですね？

宮城県農業大学校の学生さんが一生懸命考えたレシピと伺いましたので、塩分やエネルギー、たんぱく質などもスマートミール[※]の基準を満たすように調整しました。ただ、衛生管理の観点から生野菜をそのまま入れられないなど、すべてがレシピ通りというわけにはいきませんでした。学生さんのお弁当に込めた思いを大切にしながら商品化しました。

今回、塩分やエネルギー等を調整しての商品開発でしたが、当社が販売している他のお弁当と比べても、味が薄いとか、量が足りないといった印象は受けませんでした。

※スマートミールの説明は最終ページに！

▶正直、売れ行きはいかがですか？

宮城県内37店舗、他東北5県で22店舗の計59店舗で、2週間の期間限定販売でしたが、お客さまより大きなご支持をいただきました。

今回販売されたのはコチラ！
「嬉今日（ききょう）弁当」♪



▶「減塩」「健康」というネーミングだと売れないという話も聞きますが？

「減塩」に特化したお惣菜やお弁当は販売していませんが、お客さまの多様なニーズにお応えするためには必要な商品であると考えています。

ただ、「減塩」と標榜しなくても、「おいしい！また買おう！」と思っただけのような商品をご提案し、結果的に減塩につながることも、お客さまにとってのメリットと考えております。

例えば、現在販売している「にぎわい東北だしを使用した煮物シリーズ」は、当社のこれまで販売していた商品よりも塩分は控えめに、だしをたっぷり効かせていることが特徴のひとつです。私たちも何回も試作を重ねて、お客さまに自信をもっておすすめできる商品に仕上がっています。「減塩」商品を無理して食べるのではなく、おいしく食べた商品が「減塩」であったと感じていただけるように、今後も商品開発につとめてまいります。

▶行政や地域とコラボすることは大変ではありませんか？

地域を取り巻くさまざまな課題の中には、自治体だけではなく、私たちのような民間企業もともに取り組むべきものも含まれていると思います。地域の課題解決に向けて、当社でお手伝いできることがあれば、ご相談いただければ幸いです。



Café 食堂 Laugh.のスマートミールをご紹介！

支えてくれる地元お客様のために

Café 食堂 Laugh. 代表 下山ようご様にお話を伺いました♪

▶取り組みもう！と思ったきっかけは？

いつもご来店いただく方に、「スマートミール[※]認証制度に応募をしてみませんか？」とお声がけいただいて。それが名取市の担当の方でした。正直、スマートミールという言葉も知らなかったのですが、まずはお話を伺うところからでしたね。私はレシピを作ることはできませんが、栄養計算はできないので、そこを名取市の栄養士さんに手伝ってもらって登録しました。 ※スマートミールの説明は最終ページに！

▶商品開発は大変ではありませんでしたか？

看板メニューの1つである「和風ガパオライス」を調整したため、難しさはありませんでした。

通常、ガパオライスは“パクチー”と“ナンプラー”を使いますが、ナンプラーの代わりに減塩調味料を使用しました。実は減塩調味料で「美味しくない」ってイメージがあって…使うのに抵抗があったのですが、試食してみたら美味しいんですね！（笑）加熱しても味が変わらなくて。せっかくご来店いただいた方には、美味しいものを食べていただきたいので、クオリティを下げずに減塩できて嬉しかったです。

▶調味料の調整だけで基準に収まりましたか？

野菜量の基準もあったのですが、名取には美味しい野菜がたくさんあるので、そこも難しくありませんでした。

“パクチー”の代わりに名取産のセリを代用して、ピーマン、パプリカ、玉ねぎ、ごぼうなど多くの野菜のうま味、風味、食感が加わって。あと、お肉は鶏肉を使っていますが、もも肉とむね肉を大きめの粗びきにしてもらうことで、脂っこくなくさっぱりと、でも肉感をしっかり感じられるように作っています。

▶お客様の反応はいかがでしたか？

減塩という言葉は「味が薄い」「美味しくない」というイメージがあるので、メニュー名には減塩と付けずに「和風ガパオライス」のままご提供しました。調味料と野菜の量は調整しましたが、ほとんど変わらないレシピですので、お客様から「味が変わった」「味が薄い」といったお声もなく、売上も変わりませんでした。

また、お声がけいただいた時期がちょうどコロナ禍で、テイクアウト商品を検討していた時期だったんです。そんな中で、栄養計算をしてもらって登録できたり、「栄養と料理」という雑誌にも取り上げていただく機会をもらえて。コロナ禍の大変な時期に、この商品に助けられたなと感じています。

▶あれ？お米がピンク色ですね？

うちのお米は、全て名取産の「赤米」を使っているんです。地元小学生が、田植えから収穫までを行い、そのお米を使ったお菓子を販売するまでを体験しているんですが、そのお菓子作りを当店が行っているんです。そのご縁で、同じ農家さんから「赤米」を仕入れています。名取には、お米も野菜も卵もお肉も、本当に美味しいものがたくさんあるので、農家さんが一生懸命育てた新鮮な旬の食材を、お客様にご提供したいと思っています。

▶これから取り組んでみたいことはありますか？

年内を通してスマートミールでお客様の健康づくりを応援するためには、もう1つ商品があるといいな…また名取市さんに御協力いただきたいな…とっておりました（笑）あとはこれからも変わらず、地元農家さんの食材で美味しい料理を作ってお届けしたいと思っています。

皆様のお越しを心からお待ちしております。



店舗情報
(Instagram)



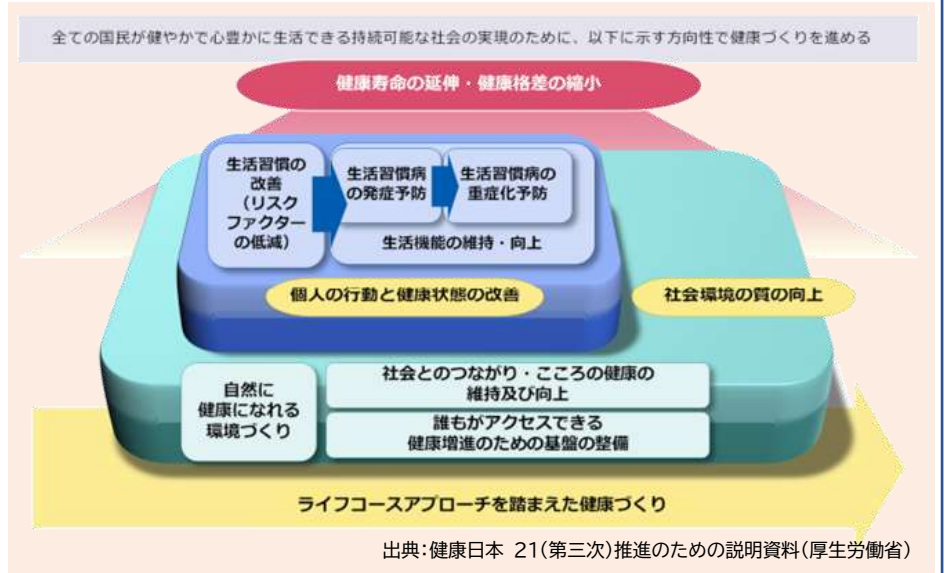
健康づくりのトレンドは「環境」

自然に健康にそして誰もがアクセスできる！

地域で「社会環境の質の向上」を

厚生労働省が発表した健康づくりに関する計画では、国民が健やかに生活できる持続可能な社会の実現のためには、「個人の行動と健康状態の改善」だけでなく、その土台である「社会環境の質の向上」が重要な要素であると説明されています。

今回の取材では、行政側のメリットだけでなく、企業側が損をすることなく、売上アップや地域貢献等メリットを感じる“win-win”の関係で実施できたからこそ、地域の土台を支える柱になったのではないかと感じました。



スマートミールとは？

「栄養バランス」のとれた食事のこと！

12 学会等がコンソーシアムを形成

スマートミール認証制度は、外食・中食（持ち帰り弁当）・事業所給食で、継続的に、健康的な環境で提供する店舗や事業所を認証する制度で、栄養・健康科学に関連する 12 の学会・研究会がコンソーシアムを形成し、審査・認証が行っています。

〈スマートミール認証基準〉

| Smart Meal 1 食当たりの基準 | | 「ちゃんと」食べたい 一般女性の方向け 450～650kcal 未満 | 「しっかり」食べたい 男性や女性の方向け 650～850kcal |
|-------------------------|------------------|--|--|
| 主食 | 飯, パン, めん類 | 150～180g (目安) | 170～220g (目安) |
| 主菜 | 魚, 肉, 卵, 大豆製品 | 60～120g (目安) | 90～150g (目安) |
| 副菜 | 野菜, きのこと, 海藻, いも | 140g 以上 | 140g 以上 |
| 食塩相当量 | | 3.0g 未満 | 3.5g 未満 |

※卓上調味料を置かないなどオプション項目もあります。

どこでも、誰でも、バランスを

おおよその基準は表のとおりで、1 食の中で、主食・主菜・副菜が揃い、野菜たっぷりで食塩のとり過ぎにも配慮された健康づくりに役立つ栄養バランスがとれるのが特徴です。

社員食堂にもスマートミールを

いつもの社食で、健康診断の結果が変わる…と聞いたらどう思われますか？
保健指導では、「減塩しましょう」「野菜を食べましょう」と言われても、自分の食事は味が濃い目なのか、野菜が足りているのか、ピンと来ない方も多いと思います。
そこで「スマートミール」。認証基準にあわせた定食は、“自分の適量を知るツール”となります。社員食堂をお持ちの経営者の皆様にオススメです。

ささきさんの「減塩かまぼこ」は、そのままでも美味しく、焼いて温めるとふっくら“うま味”増しでした♪
ゆりあげ食彩館さんの「いろいろ中華弁当」は、中華丼はもちろん、3 種野菜の異なる味付けも楽しめました☆
イオン東北さんの「嬉今日弁当」は、エネルギー & 塩分控えめでも、お腹いっぱい満足でした！
ラフさんの「和風ガパオライス」は、セリの美味しい時期に、またお邪魔します！
取材に御協力いただいた皆様、本当にありがとうございました！（編集者一同）

